

主食（熱や力のもとになる）＋主菜（血や肉のもとになる）



スタミナ丼

豚肉には、たんぱく質やビタミン B1 などの良質な栄養が含まれ、疲労回復や健康維持に役立つと言われています。また、ニラや玉ねぎ、にんにく、しょうがなどの野菜も、疲労回復や冷え性・貧血予防などに効果的と言われています。

手作りの焼き肉のたれで味付けしたスタミナ丼は、ごはんがどんどん進む暑い時期にピッタリな料理です。

焼き肉のたれは市販の物でももちろん OK です！



【材料】（小学校中学年一人分）

- ごはん…約 150 g
- 豚こま肉…40 g
- にんじん…10 g
- たまねぎ…50 g
- ニラ…15 g
- しめじ…10 g
- みじん切りにんにく…1 g
- みじん切りしょうが…1 g

- | | | |
|-----|---------------|--------------|
| A { | • しょうゆ…4 g | • サラダ油…1 g |
| | • 酒…1.5 g | • ごま油…0.8 g |
| | • みりん…1.5 g | • すりごま…1.5 g |
| | • コチジャン…1.5 g | |
| | • さとう…0.8 g | |
| | • 塩…0.2 g | |
| | | |

【作り方】

- ① 野菜は洗って皮をむき、にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、ニラは5 cm に切り、しめじはさく。
- ② A の調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを香りが出るまで炒め、豚こま肉を加えて色が白くなるまで炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、しめじの順に加えて炒める。
- ⑤ A の調味料とニラを加えて炒める。
- ⑥ 鍋肌からごま油を回し入れ、すりごまを加えて混ぜる。
- ⑦ 炒めた具をごはんにのせて完成です。

【栄養価】（一人あたり）

エネルギー 413kcal、たんぱく質 13.7g、脂質 9.7g、塩分 1.0g